



Familjelåda vecka 24

Favoriten utan fläskkött



Köttfärsjärpar med lingongrättsås



Våra köttfärsjärpar gör vi på svensk KRAV-märkt nötfärs från Faringe. Till järparna har vi en ljuvlig lingongrättsås baserad på KRAV-märkt grädde med en fin sötsyrlig smaksättning av KRAV-märkta lingon och KRAV-märkt svartvinbärsgelé. Servera med kokt potatis eller potatismos.

Järpar/100g: Kcal:122, fett:5,5g, kolhydrater:3g, protein:14,8g.
Sås/100g: Kcal:170, fett:14,1g, kolhydrater:8,8g, protein:2,2g.

Pulled beef med fetaoströra & picklad rödlök



Svenskt KRAV-märkt nötkött som genom tillagning på låg värme under lång tid och med smokey kryddning blir ett saftigt, mört och smakrikt kött. Till köttet har vi vår goda fetaoströra på KRAV-märkt fetaost och vår picklade rödlök. Servera med tortillabröd eller pitabröd och rostad potatis.

Pulled beef/100g: Kcal:138, fett:5g, kolhydrater:4,3g, protein:19,4g.
Dressing/100g: Kcal:216, fett:12,8g, kolhydrater:3,4g, protein:8,8g.

Kyckling med marockansk chermoula & mojo rojo



Kycklingrätt med spännande smaker. Vi marinerar svensk kycklingfilé med chermoula som är en nordafrikansk kryddblandning med ekologisk spiskummin, paprikapulver, chili och persilja. Till har vi mojo rojo, en kall smakrik tomatås med rostad paprika och ekologisk chilisås. Servera med ris, klyftpotatis eller couscous.

Kyckling/100g: Kcal:215, fett:7,9g, kolhydrater:0,8g, protein:34,8g.
Mojo rojo/100g: Kcal:109, fett:7,4g, kolhydrater:8,4g, protein:1,4g.

Grönsakscarbonara



Här samlas flera nyttigheter i en underbart smakrik och krämig vegetarisk pastasås. Vi gör den på olika färska grönsaker som broccoli, morot, zucchini och paprika samt laktosfri ekologisk grädde. Servera med spagetti eller glutenfri pasta och gärna riven parmesanost.

Näring/100g: Kcal:122, fett:10,4g, kolhydrater:3,8g, protein:2,5g.



ONE PLANET
PLATE 2022



Måltider märkta med symbolen uppfyller
kriterierna för konceptet One Planet Plate.

